

NYBG

EDIBLE ACADEMY
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS



SPICY SAUTÉED OKRA AND TOMATOES

Serves 4

Ingredients:

- 2 Tablespoons olive oil
- 2 slices bacon or bacon substitute, diced
- 1 cup chopped onions
- 1 Tablespoon minced garlic (4 – 5 cloves)
- 1-pound fresh okra, trimmed and cut into 1/4" slices
- 1 cup chopped fresh tomatoes
- 1 cube vegetable bullion dissolved in 1/4 cup water (or 1/2 cup chicken stock)
- 1/2 teaspoon salt (or to taste)
- 1/4 to 1/2 teaspoon crushed red pepper flakes (or to taste)
- Black pepper

- Optional:
 - Freshly cooked rice, to serve

Instructions

To prepare the vegetable bullion, gently heat 1/4 cup + 2 Tablespoons water. (Adding the additional 2 Tablespoons accounts for water lost while it is heating up.) Just as the water begins to come to boiling, turn off heat, add vegetable bouillon cube, and remove from the burner. Stir until the vegetable bouillon cube is dissolved. Set aside.

In a large skillet, heat the oil over medium heat. Add the bacon and, once it has rendered its fat and is just starting to crisp, stir in the onion and cook until translucent, 2–4 minutes. If cooking with vegan bacon, add additional oil to the pan and sauté until crispy. Stir in the garlic and cook 30 seconds longer. Add the okra and sauté for 2 minutes, until the okra begins to soften.

Stir in the tomatoes, vegetable bullion in the water or chicken stock, salt, and red pepper flakes. Bring to a simmer, partially cover, and cook, stirring occasionally, about 15 minutes, until the okra is tender. Do not overcook the okra or it will be too soft. Season one more time with salt and pepper, to taste.

Serve with the freshly cooked rice, if desired.

NYBG

EDIBLE ACADEMY
DEGUSTACIONES
FRESCAS DEL JARDÍN



OKRA Y TOMATES SALTEADOS PICANTES

Para 4 personas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 rebanadas de tocino o sustituto de tocino, cortadas en cubos
- 1 taza de cebollas troceadas
- 1 cucharada de ajo picado (4 a 5 dientes)
- 1 libra de okra fresca, limpia y cortada en rodajas de 1/4".
- 1 taza de tomates frescos troceados
- 1 cubito de caldo de verduras disuelto en 1/4 de taza de agua (o 1/2 taza de caldo de pollo)
- 1/2 cucharadita de sal (o al gusto)
- 1/2 o 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturasdas (o al gusto)
- Pimienta negra

- Opcional:
 - Sirva con arroz recién cocido

Instrucciones

Para preparar el caldo de verduras, calentar a fuego lento 1/4 de taza + 2 cucharadas de agua. (Al añadir las 2 cucharadas adicionales, se tiene en cuenta el agua que se pierde mientras se calienta). Justo cuando el agua empiece a hervir, apague el fuego, añada el cubito de caldo de verduras y retire del fuego. Revuelva hasta que el cubito de caldo de verduras se disuelva. Reserve.

Caliente el aceite de oliva a fuego medio en un sartén grande. Añada el tocino y, una vez que la grasa se haya consumido y esté empezando a ponerse crujiente, añada la cebolla y cocínela hasta que esté translúcida, de 2 a 4 minutos. Si se cocina con tocino vegano, se añade aceite adicional al sartén y se saltea hasta que esté crujiente. Incorpore el ajo y cocine 30 segundos más. Añada la okra y saltee durante 2 minutos, hasta que la okra empiece a ablandarse.

Incorpore los tomates, el caldo de verduras o el caldo de pollo, la sal y las hojuelas de pimienta roja. Deje que hierva a fuego lento, tape parcialmente y cocine, removiendo de vez en cuando, unos 15 minutos, hasta que la okra esté tierna. No cocine demasiado la okra o quedará demasiado blanda. Condimente una vez más con sal y pimienta, al gusto.

Sirva con el arroz recién cocido, si lo desea.